


Kinderwunsch,

aus eigener Kraft und Stärke zur Schwangerschaft.



Gabriela Cueni



Mit größtem Dank und Wertschätzung an das Leben.
Das Buch soll eine Hilfe für all diejenigen sein, die das
größte Wunder—**nämlich das Leben**—in dieser Welt
weitergeben wollen.

Mit diesem Buch möchte ich dir auch Mut machen,
deinen Weg zur Erfüllung deines Kinderwunsches in
Vertrauen und neuer Zuversicht zu gehen. Es soll dich
unterstützen, Herausforderungen leichter zu nehmen und
dein Ziel, die Mutterschaft, möglichst bald zu erreichen.



**Du weisst nie, wie stark du bist, bis „stark-Sein“,
die einzige Wahl ist, die du hast!**



Kinderwunsch

Der Wunsch, ein Kind zu bekommen, ist ein tief verwurzelter Instinkt der Menschen und Lebewesen. Niemand muss uns beibringen, wie wir unsere Lebensform erhalten und Nachkommen zur Welt bringen. Die Geburt eines Menschen ist die natürlichste Sache der Welt. Oder doch nicht?

Die European Society of Human Reproduction and Embryology hat Zahlen zur Unfruchtbarkeit zusammengestellt. Demnach sind 26 Mio. EU-Bürger von Unfruchtbarkeit betroffen. 7 Mio. Kinder sind mit Hilfe von künstlicher Befruchtung auf die Welt gekommen.

Viele Paare (laut Statistik jedes 6. Paar) warten verzweifelt auf eine Schwangerschaft, nehmen Kosten und immense Anstrengungen in Kauf, um zu ihrem Wunschkind zu kommen. Glücklicherweise kann heute die Reproduktionsmedizin helfen, diesen Wunsch zu erfüllen.

Doch nicht alleine helfen Hormonbehandlungen und assistierte Reproduktionsmedizin. Ein großer und wichtiger Faktor ist das Mitwirken der psychischen, seelischen Ebene und die damit verbundenen biologischen und physiologischen Vorgänge.

In diesem Buch möchte ich dir aufzeigen, wie du die Kinderwunschzeit mit einfachen Übungen, Werkzeugen und Meditationen leichter gestalten und **die Voraussetzungen für eine Schwangerschaft optimieren kannst**.

Versuche, die für dich passenden Meditationen und Affirmationen am besten täglich, regelmäßig anzuwenden, um auf der unterbewussten Ebene eine neue Programmierung zu erlangen. Diese hilft dir, nach und nach eine Verbesserung deiner gesamten Befindlichkeit und der hormonellen Wechselwirkung zu erlangen.

Einfache Affirmationen für Dich

Versuche mit diesen für dich ausgewählten Sätzen eine positive Programmierung zu erzielen.

Du kannst mit bis zu 3 Affirmationen arbeiten.

Wichtig ist ganz einfach, dass du sie dir mit bestimmter Aussagekraft eingibst, ohne darüber nachzudenken, ob es nun richtig ist oder ob es überhaupt möglich sei, es zu programmieren.

Je bestimmter und öfter du sie eingibst, desto stärker wird die Kraft der neuen Codierung. Das bedeutet: der neue Glaubenssatz, dein neues Programm wird immer mehr automatisiert und bestimmt nach einiger Zeit dein Denken, Fühlen und zunehmend auch das Verhalten.

Erfahrungsgemäß haben die meisten Menschen nach 2 Wochen eine Besserung in ihrer Gedankenwahl sowie leichtere Gefühle durch die neue positive Überlappung der Sätze.

Wenn du magst, stelle dir auch visuell den Zustand vor—sehe dich im Wunschzustand ohne Einschränkung durch andere Gedanken, die negativ einwirken könnten.

Du kannst dir an jedem Ort überall die Affirmationen laut sagen oder innerlich sprechen. Wichtig ist die Wiederholung—am besten 30–40 Mal hintereinander und täglich 3–4 Mal. Viele nutzen die Zeit beim Zähneputzen, Duschen, beim Gehen oder in den kurzen Wartezeiten.

- ◆ **Meine Gebärmutter ist strömend warm.**
- ◆ **Blastozyste nistet sich bestens in Gebärmutterschleimhaut ein.**
- ◆ **Blastozyste ist gut in der Gebärmutterschleimhaut verankert.**
- ◆ **Ich bin bereit, zu empfangen.**
- ◆ **Indem ich loslasse, schenke ich Vertrauen.**
- ◆ **Ich öffne mich vertrauensvoll.**
- ◆ **Indem ich mich selbst liebe, kann ich Leben empfangen.**
- ◆ **Ich bin total gelassen und entspannt.**
- ◆ **Ich bin mit meinem Partner tiefst verbunden.**
- ◆ **Ich vertraue und lasse geschehen/fließen.**
- ◆ **Ich lasse los und mache Platz für Neues.**
- ◆ **Ich lasse Nähe leicht zu und genieße den Moment.**
- ◆ **Mein Vertrauen ist unendlich groß.**
- ◆ **Das Leben macht mir Freude, es bietet neue Möglichkeiten.**
- ◆ **Ich bin ganz bei mir — gehe vorwärts und vertraue.**
- ◆ **Unangenehmes grenze ich leicht ab und visualisiere meinen Wunschzustand.**
- ◆ **Die Voraussetzungen für eine Schwangerschaft sind optimal.**
- ◆ **Meine Selbstliebe wird von Tag zu Tag größer.**
- ◆ **Meine Selbstliebe ist groß.**

Die Entscheidung der Seele zum Leben

Viele Frauen mit Kinderwunsch beschäftigen sich regelmäßig mit dem Gedanken, mit den Fragen, was es denn noch braucht, dass ein Kind, sprich eine Seele, endlich zu ihnen kommt. In diesem Zusammenhang passieren jeweils sehr eigene subjektive Verknüpfungen, Analysen, die nur einen kleinen Lebensbereich verbindet. Sehr oft kommen dabei auch Scham und Schuldgefühle auf (falsche Verantwortung), Selbstabwertung, Gedanken wie: nicht geeignet zu sein als Mutter, abnorme Organe oder Körperfunktionen zu haben und nicht zu genügen usw. Im Buch beschreibe und erkläre ich, wie du genau aus diesem Schemadenken, aus falschen oder veralteten Glaubenssätzen heraus kommen kannst und eine neue Sichtweise durch Öffnung in ein höheres Bewusstsein, erlangen kannst.

Das Geheimnis der „Ereignisfelder“ (nach Rüdiger Schache)

Warum, wann und wo eine Seele in ein Menschenleben hineingeboren wird, entscheidet nicht der Zufall. Die Seele entschließt sich für ein Leben (man sagt auch, sie „inkarniert“), wenn sie Rahmenbedingungen erkennt, in denen sie ganz bestimmte neue Ereignisse erleben und zuvor begonnene Erlebnisse abschließen kann. Wann genau, welches Erlebnis stattfinden wird oder kann, steht dabei noch nicht fest. Der Seele genügt es, die Möglichkeit für das Ereignis zu haben. Deshalb nennt man die Umstände, von denen sich eine Seele angezogen fühlt: „**Ereignisfelder**“. Ein Ereignisfeld ist sozusagen eine Bühne. Ein wichtiger Teil dieser Bühne sind ganz bestimmte andere Seelen, die ebenfalls das Ereignisfeld betreten. Auch

wichtig sind die Zeit (nicht in jedem Zeitraum ist jede Art von Erlebnis möglich) und die Umgebung—eine sehr wichtige Startgrundlage ins Leben.





**„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der
Anfang der Unzufriedenheit.“**

~ Soren Kierkegaard



Genieße ganz bewusst Deine ursprüngliche Weiblichkeit



Du erinnerst dich an deine ursprüngliche-weibliche Essenz, nimmst dich ganz an und würdigst dich für den Weg, den du gegangen bist. Der Zustand der Selbstliebe in Wertschätzung, Selbstbewusstsein und Freude wird zum Fundament deines Lebens. Emotionale Abhängigkeiten in jeder Form gehören ab jetzt deiner Vergangenheit an. Du kannst wieder Intimität und Nähe genießen und drückst dich offen und frei in deiner Weiblichkeit aus.

Meine Sehnsucht nach dem Kinde ist unendlich groß

Es gibt tatsächlich die Definition der Kinderwunsch-Sehnsucht und sie beschreibt das dringende Verlangen einer Frau oder eines Paares, ein Kind zu bekommen. Dabei handelt es sich um ein starkes emotionales Bedürfnis, das oft mit einem Gefühl der Unvollständigkeit oder des Versagens einhergeht, wenn der Kinderwunsch unerfüllt bleibt. Die Sehnsucht nach einem Kind kommt sowohl bei Frauen als auch bei Männern vor und betrifft Menschen jeden Alters und jeder sozialen Schicht.

Die Sehnsucht kann so stark sein, dass sie das tägliche Leben beeinträchtigt. Wie der Name sagt, gibt es bei Betroffenen Zustände und Befindlichkeiten, die einer Sucht oder einem Zwang ähneln. Die Umstände führen nicht selten in eine Art soziale Isolation, Depression. Ein Gedanke nimmt den ganzen Raum ein, alles dreht sich nur noch um den Kinderwunsch. Frauen konditionieren sich mit „schlechten Glaubenssätzen“ und fahren sich immer mehr in der Negativspirale runter. Dadurch wachsen Verzweiflung und Aussichtslosigkeit.

Die Ursachen für die Kinderwunsch-Sehnsucht sind vielfältig und komplex. Oftmals liegt die Ursache in einem starken biologischen Drang, ein Kind zu bekommen. Dieser Drang tritt meist bei der Frau stärker auf, kann aber auch beim Mann hochkommen, häufig durch das Motiv, den Wunsch nach Fortpflanzung aber auch der gesellschaftliche Druck, der auf Paare ausgeübt wird, die noch keine Kinder haben. Immer noch gibt es viele Kulturen, wo Familiengründung ein wichtiger Schritt im Leben ist, was zu einem sehr hohen Druck führen kann. Es ist deshalb von großem

Vorteil und Wichtigkeit, dass rechtzeitig Aufklärung gemacht wird und die Menschen ein Bewusstsein für die Vielfalt von Lebensentwürfen und Familienmodellen entwickelt.

Eine Patientin berichtet:

„Ich war an einen Punkt gekommen, wo ich mich nicht mehr in das reale Leben einlassen konnte. Alles drehte sich nur noch um den Kinderwunsch. Tag und Nacht (ich träumte von der Schwangerschaft, vom Kinde und von Verlusten) war ich vom Thema eingenommen — ja sogar besessen davon! Es war die Sehnsucht die mich steuerte, die meine Gedanken und Gefühle so sehr einnahm, dass ich in meiner ganz eigenen Welt ankam, wo mein Partner zwar physisch noch bei mir war, aber ich längst in einer viel stärkeren Beziehung war mit meinem Kinderwunsch oder besser gesagt „Wunschkind“. Ich war in tausend Stücke zerbrochen. Erst hatte ich 4 Jahre mit dem Wunsch der Familienplanung, des Mutterglücks zuwarten müssen, da mein Partner noch nicht bereit war. Es kostete mich die ganzen Jahre sehr viel Kraft, diesen wegzuschieben, mich abzulenken, meine Partnerschaft zu pflegen. Ich konnte nicht mehr und obwohl ich meinen Mann liebte, entschied ich mich für mich und meinen Wunsch nach Mutterschaft. Ich trennte mich von meinem Partner, als ich bereits 38 Jahre alt war. So musste ich zuerst den Verlust meines Partners verdauen und ich brauchte natürlich die Zeit, mich wieder ganz auf mich einlassen zu können und mein Ziel der Mutterschaft neu anzunehmen. Eine Zeit der Achterbahnfahrt ging weiter und es kam ein Moment, wo ich realisierte, dass das Leben an mir vorbeizog, ich nicht mehr Teil von ihm war, sondern in meiner Sehnsuchts-Blase des Kinderwunsches verharrte. Single-Mutter kam für mich nie in Frage, also erhöhte sich der Druck für mich, einerseits einen passenden Partner zu finden sowie die Zeit der biologischen Möglichkeiten ganz auszuschöpfen. Ich war bereit, den Kampf und Krampf aufzugeben und mich selbst wieder mehr zu spüren. So entschied ich mich für einen Yogurlaub auf Bali. Was hier passierte, ist mehr als magisch. Mein Yogalehrer Carlos, ein namhafter Lehrer aus Spanien, wurde meine neue Liebe und wir entschieden uns, einen Platz zu finden, wo wir gemeinsam ankommen und die Beziehung vertiefen konnten. Wir zogen nach Spanien aufs Land in ein kleines

schmuckes Häuschen. Es sollte ein Neuanfang sein ohne Vorbelastung. Es war wie eine Fügung von oben, dass Carlos von Anfang an den Wunsch nach einem gemeinsamen Kind hatte und in mir die ideale Mutterfigur sah. Ich war mittlerweile fast 40 Jahre alt und wusste, mit diesem unregelmäßigen Zyklus würde es kein Einfaches werden, auf Knopfdruck eine Schwangerschaft zu erzeugen. So meldete ich mich bereits bei einem Reproduktionszentrum zur Voruntersuchung an. Es wurde mir alles erklärt, Möglichkeiten und Chancen zur Schwangerschaft aufgezeigt. Ich wusste, was zu tun war und Carlos (6 Jahre jünger) unterstützte mich in jeder Hinsicht. Aufgrund der geringen Eizellreserve, die noch zur Verfügung stand, entschieden wir uns für eine hormonelle Stimulation, es würde der Eisprung ausgelöst und die Chancen der Fruchtbarkeit, resp. einer Schwangerschaft erhöht. Wir planten diese Therapie in zwei Monaten, da ich neu als Freiberuflerin im Bereich Innen-Deko noch einige Veränderungen planen musste und ein gewisses Fundament erst stehen sollte. Ich war in einem sehr guten Flow, mein Leben war voller Zuversicht und neuem Vertrauen in allen Bereichen glücklich zu werden, anzukommen. Ich hatte Zweifel losgelassen und fand mich sehr wohl in unserer Liebesbeziehung. Es fehlte an nichts und ich hätte mir einen Moment auch vorstellen können, mit Carlos auch ohne Familienzuwuchs zufrieden, nicht zu verwechseln mit glücklich leben zu können. Und genau dieses Angekommen-Sein war unser Geschenk. Es geschah so unverhofft und so plötzlich, dass ich drei Wochen vor unserem vereinbarten Termin beim Gynäkologen spontan schwanger wurde. Niemals hätte ich gedacht, geträumt, dass genau dieses Schicksal mich überraschen würde und ich frei von Hoffen und Bangen zum Mutterglück kommen würde. Ich ging durch eine sehr gute Schwangerschaft und gebar 3 Wochen vor Geburtstermin, durch eine sectio, unseren wunderbaren Sohn Sandro. Er ist mittlerweile 4 Jahre alt und es ist ein unbeschreibliches Glück, was er uns täglich gibt. Danke dem Schicksal, das eine gute Absicht für mich, für uns alle hatte. Ich habe gelernt zu vertrauen — Sehnsucht loszulassen, mit den Möglichkeiten von heute und in Vertrauen vorwärts zu gehen. Ich bin mir ganz sicher, alles geschieht zur rechten Zeit!

Mutterliebe — warum sie so stark ist

Mutterliebe ist eine sehr weise Art der Liebe und mehr als einfaches Verliebtsein. Liebe ist eine Konsequenz unserer sozialen Natur. Die Mutterliebe muss also so stark sein, dass sie das Kind am Leben erhalten kann. Kleine Kinder brauchen nicht nur komplexe Pflege, um zu überleben, sondern auch viel Zuwendung, Nähe und angemessene emotionale und intellektuelle Reaktionen und Anregungen von ihren Bezugspersonen.

Um genau diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, ist emotionale und soziale Intelligenz von großer Wichtigkeit. Mütter müssen die Gefühle erkennen und gut auf sie reagieren können, immer im Blick haben, was gerade um sie und das Kind herum passiert, vorhersehen, was das Kind als nächstes braucht und sorgfältig vorausplanen.

Mutterliebe hilft dabei, all dies zu schaffen und sich dabei gut zu fühlen — sie funktioniert als soziale Manipulation der mütterlichen Physiologie. Mütterliche Hormone, die teilweise durch Kontakt mit dem Baby stimuliert werden, fördern die Gefühle, die wir als Mutterliebe bezeichnen: das Gefühl, dass wir alles für den geliebten Menschen tun würden, den Wunsch, sich ihm gegenüber selbstlos zu verhalten, und das Glück und die Geborgenheit, die wir empfinden, wenn wir mit ihm gemeinsam sind.

Prolaktin, beispielsweise, wird beim Stillen ausgeschüttet und wirkt wie eine große Dosis Valium — man fühlt sich ruhig und sicher. Das Kuschel — oder Liebeshormon Oxytocin wird ebenfalls beim Stillen und auch während der Geburt produziert, damit Beruhigung und auch Vertrauen den Vorgang unterstützt.

Wenn eine Frau Mutter wird, verändern Hormone und Lernprozesse im Umgang mit ihrem Kind auch viel in ihrem Gehirn. Schon in der Schwangerschaft vergrößert sich die Riechrinde deutlich. Geruch ist extrem wichtig bei der Entstehung von Bindungen. Er stärkt emotionale Erinnerungen im Hippocampus, die für den liebevollen Umgang mit dem eigenen Kind wichtig sind.

Das Belohnungssystem ermuntert Mütter, sich auf ihre Kinder einzulassen, indem es Fürsorge mit Glücksgefühlen belohnt. Diese machen einen großen Teil des Gefühls aus, das wir Mutterliebe nennen. Die Gehirnregionen, die bei Süchtigen während eines Drogenrauschs zum Hoch beitragen, im Nucleus accumbens, werden auch aktiv, wenn eine Mutter ihr Kind sieht. Die Ausschüttung von Dopamin wird als befriedigend empfunden und zudem reduziert Oxytocin Angstreaktionen in der Amygdala. Zusammen ergibt das eine berauschende Kombination aus Wohlgefühl und Liebe.

Meine Empfehlung:

Auch wenn es nicht ganz einfach ist, empfehle ich dir, Babys oder Kleinkinder mit offenem Herzen anzuschauen, in freudiger Verbindung auf sie zuzugehen, Kontakt aufzunehmen und sie in den Armen zu halten. Auch dieser Moment in Freude und Liebe, wirkt sich auf dein Hormon- und Botenstoffhaushalt auf jeden Fall positiv aus.



Botschaft aus der „Geistigen Welt“

Zitate aus dem Buch: 9 Schritte ins Leben — der Initiationsweg zur Geburt von A. und D. Meurois-Givaudan

„Dieser Augenblick erinnert mich an den Moment, in dem meine Eltern mich physisch zeugten. Ich wusste damals noch viele Dinge nicht, von denen ich mit euch sprach, aber ich erinnere mich genau, dass ein heller Lichtstrahl wie ein Blitz auf mich zukam, der so fest, so greifbar, so bereit war, dass ich in mir die Lust verspürte, mich darauf zu stürzen, als sei es die schönste Treppe der Welt.“

„Es ist so herrlich, auf die Erde wieder hinunterzugehen. Sagt es allen! Sagt es ganz laut! Aber wisst ihr... ich glaube, ich weiss, dass in Wirklichkeit nie jemand hinuntersteigt. Ich erblicke eine Treppe, die man nur emporsteigen kann... Also steigen wir immer nach oben! Und bitte, sagt dies allen! Vergesst es nicht.“



Über den Autor



Gabriela Cueni ist Diplom-Psychologin, spezialisiert in perinataler Psychologie, Paarcoaching und Kriseninterventionsarbeit. Sie ist langjährig tätig in eigener Praxis, coacht online und arbeitet mit Kinderwunschzentren national und international zusammen. Ihre Arbeit zeichnet sie vor allem durch ihre starken intuitiven, spirituellen und analytischen Fähigkeiten gegenüber Menschen aus. Sie hat für Kinderwunschaare viele psychologische Ansätze verfeinert und hilfreiche Konzepte entwickelt, welche sehr leicht umsetzbar sind und Frauen mit Kinderwunsch wieder in ihre Kraft

zurückbringen. Ihre eigenen entwickelten Meditationen und Affirmationen sind ein wichtiger Code zur Optimierung physiologischer und hormoneller Vorgänge.

Gabriela Cueni ist selbst Mutter dreier erwachsener Söhne und lebt vorwiegend in der Schweiz und Südeuropa.

www.kinderwunsch-praxis.ch

13 Tipps

Besser durch die KW-Zeit zu kommen

1. Habe realistische Erwartungen —verfolge dabei das Ziel der Mutter- resp. der Elternschaft. Setze dir dabei auch Teilziele, die dir ein gutes Gefühl vermitteln zum Erfolg, zu deinem Glück.
2. Lasse jede Form von Druck los—lasse Bedenken, Frust, aber auch Trauer los und denke in Möglichkeiten—nicht mehr in Schwierigkeiten. Du hast Herausforderungen, die du nun in Vertrauen und Engagement löst.
3. Lebe die Liebe zu dir und für dich selbst. Deine Selbstliebe ist das Fundament für den Erfolg deiner Wunscherfüllung. Je mehr du dich selbst annimmst, desto entspannter ist deine physische und psychische Energie. Hormone und Botenstoffe fließen ungehindert und die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft unterstützt du damit positiv.
4. Lebe bewusst Beziehungen in Freude und in Dankbarkeit. Man weiß, dass für das Wohlbefinden einer Frau förderliche Botenstoffe (bsp. das Bindungshormon Oxytocin) ausgeschüttet werden. Dein Körper wird damit in einen optimalen Zustand gebracht, empfängsbereit zu sein und Stress reduziert sich automatisch.
5. Verlasse die Opferrolle! Du bist nicht allein mit deinem Schicksal, das dich bis dahin so viel Kraft gekostet hat. Wenn du dich vom Leben gebeutelt fühlst, dient das weder dir noch der Erfüllung deines Kinderwunsches. Du hast eine schwierige und herausfordernde Zeit hinter

dir. Jetzt hast du neue Möglichkeiten, dich und damit dein Leben zu verändern. Es wird eine positive Ereigniswahrscheinlichkeit möglich gemacht durch deine neue Einstellung.

6. Bringe neue Spannung ins Leben. Das kann ein Projekt sein, das dir wieder Freude bereitet. Es ist wichtig, dass du es leicht und entspannt angehst und damit ein Ziel verfolgst, wo du noch heute einen Anfang startest.
7. Verstärke die Yin-Energie—erhöhe deine Empfangsbereitschaft, indem du nehmend bist. Sei offen für alles, was dich nährt und dir gut tut. Genieße deine feminine Seite in jeder Form.
8. Sexualität darf dir Freude machen. Unterscheide ganz bewusst zwischen „Pflicht-Sex“ und „Kreativ Sex“. Die Sexualität ist sehr vielfältig und kann in einer Partnerschaft immer wieder neu erfunden werden. Gerade jetzt, ist eine kompensatorische Seite gegenüber des „Reproduktionsdrucks“ sehr hilfreich. Humor, Rollenspiele, verspieltes inneres Kind lebendig zu machen, helfen dir, aus dem oft lustlosen und zweckorientierten Sexualeben raus zu kommen.
9. Mache rechtzeitig Gedankenstopp! Durchbreche die Gedanken-schleife, verlasse niedrig schwingende Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Ohnmacht und Aggression. Grenze sie rechtzeitig ab und überlappe ungünstige Gedanken mit einer positiven Affirmation oder einer schönen Visualisation.
10. Freue dich über andere Mütter, über Schwangere und über Babys. Identifiziere dich für einen Moment mit ihnen, indem du dir vorstellst, dass du diese Person bist, du in dieser Situation angekommen bist. Damit gibst du deinem Gehirn, Hypocampus, Amygdala einen hilfreichen Impuls, Gefühle und entsprechend positive Hormonausschüttung zu evozieren. Das Gehirn macht keinen Unterschied zwischen Vorstellung und Realität und es macht eine mögliche Zukunft

zur Realität der Gegenwart. Und umgekehrt: die von dir für einen Moment initiierte Wunschgegenwart gibt neue vertraute Impulse für die Zukunft.

11. Entspanne dich täglich. Lasse nicht mehr länger zu, dass der Stress-/Hormonspiegel ungünstig ansteigt. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass Entspannungen, powernaps, die in der Mitte des Tages praktiziert werden, den Cortisolspiegel günstig beeinflussen. Das meint, dass 15–30 min. Entspannung täglich, dein Immunsystem und deinen Hormonhaushalt positiv unterstützen.
12. Vergleiche dich nicht mit anderen. Es gibt keine mit dir vergleichbare zweite Situation. Jede Frau, jeder Mann, jedes Paar ist eine ganz individuelle Person und stellt zusammen eine einzigartige Situation dar. Vergleichen heißt: gleich sein, was unrealistisch sein würde. Vergleichen ist der erste Schritt in die Unzufriedenheit. Bleibe ganz bei dir und optimiere deine persönliche Situation mit professioneller Hilfe.
13. Lebe jetzt noch bewusster. Neben einer gesunden und vitamin-reichen Ernährung, kein Alkohol- und Tabakkonsum, achte auf ein ideales Gewicht, angemessenen Sport, Bewegung und Freude. Genieße deine weibliche Seite — sei jetzt besonders empfänglich.